



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAŁ.08- P-Q-Ż-09 DIETA NISKOBIAŁKOWA, WYSOKOWĘGLOWODANOWA W CHOROBAH NEREK

Ogólne zasady diety:

1. Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach. Jeżeli wystąpi problem ze spożyciem całego posiłku, można podzielić go na dwa mniejsze.
2. Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin,
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
7. Nie przekraczaj 0,6g białka / kg m.c = 57-60 g dziennie

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane

Nazwa produktu i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Niewskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, Kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, ryż, delikatne makarony, pieczywo niskobiałkowe,		Pieczywo świeże, razowe, żytnie, grube kasze i makarony, kluski kładzione, francuskie, naleśniki, kluski lane
Mleko i jego przetwory	W ograniczonej ilości! Mleko słodkie 1,5%, ser biały chudy świeży, kefir, jogurt naturalny	maślanka, serwatka	Sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe
Jaja		Gotowane na twardo lub na miękko	sadzzone, jajecznica



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

ZAL.08- P-Q-Z-09

Mięso, wędliny Ryby		Chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i połędwica	Tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie, tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut, mięsa wędzone i peklowane konserwy
Tłuszcze	Świeże masło, oliwa z oliwek		śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde,
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree,		Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy.
Warzywa	Gotowane: marchew, pietruska, seler, buraki, szpinak, kabaczek, dynia, Na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki		Wszystkie odmiany kapusty Ogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby, fasolka szparagowa, groszek zielony jako dodatek do zup (najlepiej przecierane)
Owoce	Dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcieńczone gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany		Wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest,
Strączkowe suche			Wszystkie są nie wskazane
Cukier i słodycze	Dżemy, Kakao, cukier, miód		Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz
przyprawy	Łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól, kurkuma	cukier,	Ocet, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, chrzan



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAŁ.08- P-Q-Ż-09

zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych, zupy ziemniaczane, jarzynowe, grysikowe.	Rosół jarski	Rosoły, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie.		Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
desery	Kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, budynie, musy		Desery z orzechami, czekoladą, alkoholem
Napoje	Słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki, woda mineralna niegazowana		Mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada
Ciasta	Czerstwe, drożdżowe, biszkopty,		Wszystkie ciasta kruche, keksy, pączki, faworki, ciastka z kremem.

Przykładowy dzień

ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą z kurczaka i warzyw

- mięso z kurczaka gotowane (z bulionu) 50g
- marchew ¼
- korzeń pietruszki 1/4
- seler 1/4
- majeranek
- bułka pszenna niskobiałkowa 2 szt
- sałata
- pomidor bez skórki ¼

DRUGIE ŚNIADANIE

- Jabłko pieczone 1szt
- Jogurt naturalny 150g
- Ostropest mielony 1 łyżeczka
- Herbatniki 50g

OBIAD:

Zupa koperkowa z ryżem

- słaby bulion



ZAL.08- P-Q-Ż-09 SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- marchew
- korzeń pietruszki
- seler
- koper
- liść laurowy, ziele angielskie
- ryż biały gotowany 50g

Pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki

- filet z dorsza 80g surowej lub 50g ugotowanej
- sok z cytryny, koper, bazylija suszona, zioła prowansalskie
- ziemniaki gotowane 150g
- marchew
- jabłko

PODWIECZOREK

- Kisiel truskawkowy
- Dojrzały banan ½

KOLACJA

Makaron z sosem szpinakowym

- Makaron niskobiałkowy drobny 100g
- Szpinak 200g
- Masło 1 łyżeczka
- Sól
- Pieprz
- Kurkuma

Dodatkowo można wykorzystać przepisy takie jak:

Knedle z owocami:

- 30 dag ziemniaków
- 10 dag owoców (jabłko, śliwki_
- 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 płaskie łyżki masła
- 1 łyżeczka cukru

Ziemniaki obrać, opłukać, ugotować i przecisnąć przez praskę. Dodać mąkę ziemniaczaną, wyrobić ciasto. Owinąć nim ćwiartki jabłek lub innych owoców i wrzucić na wrzącą, niesoloną wodę. Gotować aż wypłyną. Podawać z masłem i cukrem

Ziemniaki faszerowane warzywami:



ZAŁ.08- P-Q-Ż-09

- 40 dag ziemniaków
- 10 dag jarzyn
- 3 dag cebuli
- 4 płaskie łyżki masła
- Pieprz ziołowy

Ziemniaki obrać, opłukać i wydrążyć tak, by powstały miseczki. Wydrążone kulki ziemniaków ugotować razem z włoszczyzną. Ugotowaną włoszczyznę zetrzeć na tarce na dużych oczkach, cebulę pokroić w kostkę i poddusić na masle. Ugotowane ziemniaki natrzeć masłem, dodać warzywa i piec w piekarniku około 10-15 min.

DIETA NISKOBIAŁKOWA – zasady obliczania ilości białka w ciągu dnia

Dieta o zawartości 60g białka w ciągu dnia – jak dobierać produkty? 60 g białka to:

- ✓ 1 wymiennik mięsny jako mleko (mleko, jogurt, kefir)
- ✓ 5 wymienników mięsnych podzielonych na 3 posiłki
- ✓ 9 wymienników chlebowych
- ✓ owoce, warzywa, cukier, dżemy, miód, masło, oleje, śmietanka

CO OZNACZA WYMIENNIK:

Wymiennik mięsny (ok. 6g białka) Jest to jeden z wymienionych produktów:

25g gotowanego mięsa (40g surowego)
25g gotowanej ryby (40g surowej)
30g szynki (2plastry)
200g mleka (200ml. mleka- 6,8g białka)
150g jogurtu
30g sera twarogowego

Wymiennik chlebowy (ok. 2g białka) Jest to jeden z wymienionych produktów:

25g chleba (1 cienka kromka, ½ bułki)
25g herbatników
100g gotowanego ryżu
100g ziemniaków (150 gotowanych)

W razie potrzeby zamieszczam link do produktów niskobiałkowych, gotowych: